

A la recherche du bonheur, la quête de la simplicité.
Comment la simplicité peut-elle contribuer à notre bonheur ?

INTRODUCTION

L'attrance pour les cabanes perchées dans les arbres et le mode de vie qu'elles nous proposent lorsque l'on y habite, me poussa, dès mon plus jeune âge, à me questionner sur ce que peut apporter la simplicité dans notre vie. Il est vrai que, souvent, ce type d'habitat, fait de quelques planches en bois et avec un minimum de confort, nous permet de mener une vie très simple. Une vie simple dans le sens de la sobriété, car cette simplicité n'est-elle pas régulièrement synonyme de richesse ? En effet, cette simplicité ne permet-elle pas de revenir à l'essentiel et découvrir quels sont finalement les vrais bonheurs de notre vie ?

Comme le dit ce petit haïku de Kobayashi Issa : « *Ce printemps dans ma cabane. Absolument rien, absolument tout* »¹, nous pouvons trouver dans la plus grande simplicité, notre satisfaction la plus complète, une forme de plénitude.

Ce petit haïku me rappelle aussi les cours sur l'inactivité humaine non comme inactivité, mais comme l'activité propre de l'homme. Je me demande si ce n'est pas la simplicité dans la vie qui peut nous permettre l'inactivité dont l'homme a besoin pour évoluer ? Arrêtons quelques instants d'être dans le faire, pour être un peu mieux dans l'être.

La recherche de la simplicité et de l'inactivité n'apparaît-elle pas aujourd'hui contraire à nos sociétés actuelles ? La société de consommation ne pousse-t-elle pas l'homme à avoir toujours plus de besoins et de possessions ? « *Dans nos sociétés occidentales, nous ne savons plus vivre simplement, nous avons trop de biens matériels, trop de choix, trop de tentations, trop de désirs, trop de nourriture.* »², écrit Dominique Loreau dans son livre *L'art de la simplicité*. Par ces excès, le matérialisme n'est-il pas devenu un danger pour l'homme. Le travail, le salaire, les possessions semblent devenus les principales préoccupations dans nos villes, loin des bonheurs simples et de la contemplation.

On remarque cependant, que certaines sociétés ont réussi à garder une forme de simplicité. La civilisation Japonaise a su conserver une part des philosophies ancestrales et ainsi une part de minimalisme dans la façon de vivre.

« *Notre préoccupation première devrait toujours être une connaissance plus profonde de notre esprit mais nous gaspillons notre temps, notre vie et notre précieuse énergie à accumuler les objets, les possessions, à rechercher du plaisir dans la nourriture, la boisson, les émotions fortes... Nous cherchons sans cesse à obtenir plus, à avoir plus de temps, et nous oublions que la puissance et la connaissance sont à l'intérieur de chacun de nous* »³, écrit Dominique Loreau.

Platon ne disait-il pas lui même, « *il est absurde de s'ignorer soi-même quand on veut connaître tout le reste* »⁴. Le but de l'être humain n'est-il pas de connaître ce qui le rend heureux et de s'épanouir ?

¹ Haïku de Kobayashi Issa.

² Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p21.

³ Ibid. p298.

⁴ Platon

Recevons également la pensée du Philosophe Alexandre Jollien dans son dernier livre : *Petit Traité de l'abandon, Pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose*. Il écrit : « ainsi, j'ai puisé dans la tradition philosophique et celle du zen une invitation à une vie plus simple, car le bonheur ne procède pas de l'accumulation mais du dépouillement »⁵.

Tout cela nous interroge au sujet du bonheur. Est-ce que l'avoir est plus important que l'être ? Dans quelles conditions sommes-nous les plus heureux ? Qu'est-ce qui complique nos vies ? Où est l'essentiel ?

Nous verrons dans une première partie qu'un « désencombrement » extérieur et intérieur apparaît nécessaire pour nous recentrer sur l'essentiel, retrouver de la liberté et évoluer. Puis dans une seconde partie, comment la simplicité nous apporte une nouvelle écologie extérieure et intérieure, qui a des conséquences positives sur nos vies.

DEVELOPPEMENT

I Le « désencombrement » extérieur et intérieur

Simplifier notre mode de vie en sachant se détacher du matérialisme et s'attacher à l'essentiel nous semble fondamental dans notre quête du bonheur.

Constats

Le besoin d'amasser est un constat fréquent. Beaucoup de gens consomment, accumulent, collectionnent... Mais cette forme de richesses extérieures apporte-t-elle une richesse intérieure ?

*« Bien des gens finissent leur vie entourés de tonnes d'objets auxquels ils ne tiennent pas et qui ne leur sont pas utiles, parce qu'ils n'ont pas eu le nerf de les donner, de les vendre ou de les jeter. Ils restent attachés au passé, aux ancêtres, aux souvenirs, mais oublient le présent et n'envisagent pas l'avenir [...] Trop de choses nous envahissent, nous emportent et nous détournent de l'essentiel. Notre esprit à son tour devient aussi encombré qu'un grenier plein de vieilleries accumulées avec le temps, qui nous empêchent de bouger et d'aller de l'avant. Or, vivre, c'est précisément aller de l'avant »*⁶.

A petite échelle, c'est l'image de l'excédent de bagages que l'on prend lorsque l'on part en voyage. La moitié de nos habits ne nous servira pas et finalement nous aura occasionné une perte de temps et d'énergie.

Réflexions

Ces constats sur les possessions et les fausses nécessités nous amènent à différentes réflexions.

⁵ Alexandre Jollien, : *Petit Traité de l'abandon, Pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose*, Paris, Seuil, 2012.

⁶ Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p232.

Les possessions peuvent constituer un poids, une lourdeur, des freins à la vie. Dominique Loreau affirme que « *ce n'est pas nous qui possédons les choses. Ce sont elles qui nous possèdent.* »⁷ « *Un homme est riche des choses dont il peut se passer* »⁸, écrit le philosophe américain Henry David Thoreau, dans *Walden ou la vie dans les bois*.

Dominique Loreau dit encore que « *L'abondance n'apporte ni la grâce ni l'élégance. Elle détruit l'âme et emprisonne. La simplicité, elle, résout beaucoup de problème* »⁹. « *Trop de choses nous emportent, nous égarent, nous empêchent de nous concentrer* »¹⁰. L'excès de possessions apparaît comme un danger pour l'homme.

Un des dangers de cette opulence n'est-il pas de croire que les richesses extérieures peuvent nous combler intérieurement ? Cette abondance de bien ne nous détourne-t-elle pas du développement personnel, de la vie intérieure ? L'épanouissement et les richesses extérieures ne sont pas liés.

On peut se demander également si tout ce que nous avons est nécessaire. N'achetons pas, par influence publicitaire, pour avoir autant que le voisin. C'est étrange, mais, aujourd'hui, acheter devient une satisfaction personnelle. Consommer est devenu une activité quotidienne. Il serait peut-être important de savoir jauger les objets rencontrés dans la vie : quelle est leur utilité, leur sens (fonctionnel, esthétique, ...), à quel univers ils se rapportent, quelle valeur donnent-ils à notre propre vie.

Je pense au film « *Dialogue avec mon jardinier* »¹¹, où le jardinier dit au peintre qu'il est essentiel d'avoir toujours dans sa poche un couteau et un bout de ficelle. Ces deux petits outils apparaissent nécessaires et lui permettent de résoudre nombre de difficultés.

On peut également penser aux objets rudimentaires du berger dans la montagne, dont il a besoin pour vivre et pour s'occuper de ces brebis. Leur nombre réduit en fait aussi toute leur valeur et ainsi ces objets simples deviennent à ses yeux très précieux.

Connaitre nos véritables besoins permet de se limiter dans nos possessions.

Une autre idée intéressante est qu'aimer les choses ne signifie aimer les posséder. L'exemple des coquelicots est une leçon de vie : à peine cueillis, leurs pétales se détachent et la fleur perd son éclat. On peut apprécier les fleurs dans un champ, sans désirer les cueillir et les mettre dans un vase chez soi.

Lâcher son désir de posséder est un élément pour revenir sur le chemin de la simplicité.

La notion d'ordre nous semble être un autre élément. En effet, « *mettre de l'ordre dans son esprit signifie, comme pour le rangement des choses matérielles, éliminer tout ce qui ne contribue plus à certains besoins afin de faire de la place à ce qui est important* »¹² écrit dit Dominique Loreau. Elle nous interroge aussi en posant cette question « *comment peut-on recevoir si on ne fait pas de la*

⁷ Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p29.

⁸ Henry David Thoreau, *Walden ou la vie dans les bois*, Paris, Flammarion, 1990.

⁹ Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p21.

¹⁰ Ibid. p231

¹¹ Film de Jean Becker, *Dialogue avec mon jardinier*, 2007

¹² Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p32.

place d'abord ? ». « N'accordez pas plus d'importance aux choses qu'aux valeurs humaines, qu'à votre labeur, à votre paix, à la beauté, à votre liberté et en général à ce qui est vivant »¹³.

Les adeptes du Wu Wei (enseignement traditionnel taoïste) disaient : « Si votre esprit n'est pas embrouillé par des choses inutiles, c'est que vous êtes dans la meilleure phase de votre existence ». Ce concept de Wu Wei parle de l'attitude juste que l'on doit adopter, il est le principe d'action du sage qui agit en harmonie avec le Tao, à l'extérieur comme à l'intérieur.

Pour conclure cette première phase de constats et de réflexions qui en découlent, éliminer, se délester d'objets et de pensées semble primordial afin d'accéder à une vie plus simple. Charlotte Perriand dans *Une vie de création* écrit que « Le monde des connaissances est assez riche pour peupler notre vie, sans y ajouter le besoin de bibelots inutiles qui ne feraient qu'accaparer notre esprit et nos heures de loisir »¹⁴.

Le poète Kamo no Chomei, dans *Notes de ma cabane de moine* illustre aussi cette notion. « Il se peut que mon logis soit étroit, mais je peux y dormir et m'y asseoir. Vivant seul, cela me suffit. Je connais le monde et je ne m'y mêle pas. Je profite seulement de ma tranquillité. Mon suprême plaisir est la sieste et contempler les saisons. Le monde entier n'est que la conscience que nous en avons. Si le cœur est en paix, même les trésors les plus chers ne valent rien. J'aime mon pauvre logis. Je suis désolé pour tous ces esclaves du monde matériel. »¹⁵

Enrichissons plutôt notre corps de sensations, notre cœur d'impulsions et notre esprit de principes que notre vie d'objets.

Il nous semble clair que l'élimination nous ouvre d'autres perspectives, nous permet de nous centrer sur l'essentiel. Ces auteurs ne nous convainquent-ils pas, que moins on a, plus on est libre et épanoui ? La simplicité semble une valeur positive et enrichissante.

II Une nouvelle écologie extérieure et intérieure

La simplicité nous propose ainsi une nouvelle « écologie » tant extérieure qu'intérieure, qui aurait des conséquences sur notre bien-être et notre joie de vivre. Par un « désencombrement » de notre vie : tri dans nos affaires et dans nos pensées, nous pourrions arriver à une vie de meilleure qualité où les choses que nous faisons prendraient tout leur sens. Le choix de la simplicité apporte des aspects positifs dans notre vie.

L'habitat

Le premier aspect que l'on peut noter est une conséquence sur notre habitat. La simplicité permet à la maison de retrouver ses qualités premières. Elle redevient un refuge pour notre être, et non un lieu où l'on entasse. « C'est à la maison de nous redonner de l'énergie, de la vitalité, de

¹³ Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p28.

¹⁴ Charlotte Perriand, *Une vie de Création*, Paris, Odile Jacob, 1998.

¹⁵ Kamo no Chomei, *Notes de ma cabane de moine*, Traduit du japonais et annoté par le Révérend Père Sauveur Candau, Paris, Le bruit du temps, 2010.

l'équilibre, de la joie »¹⁶. Nous sommes l'espace dans lequel nous vivons. « *Espace, lumière, ordre, voilà ce dont l'homme a besoin pour vivre, autant que de nourriture ou d'un lit.* »¹⁷ écrivait Le Corbusier.

On comprend mieux alors le style « flottant » des architectes, ou style « espace blanc », qui est un style où les choses existent grâce au vide qui les entoure. Une pièce meublée de vide appelle la lumière et toutes sortes d'influences bénéfiques à venir la remplir. Le moindre objet devient un objet d'art et chaque minute un moment précieux.

La comparaison avec la musique est intéressante, si sans silence il n'y pas de musique, sans vide il n'y aurait pas de beauté. Le silence permet de prêter attention à tout.

Pour Pearl Buck « *l'ordre est la base sur laquelle repose la beauté.* »¹⁸

Le corps et l'esprit

Le second aspect concerne le corps et l'esprit. « *Le corps abrite l'esprit comme la maison abrite le corps ; notre corps esprit doit être libéré pour pouvoir se développer.* »¹⁹ écrit Dominique Loreau. Ainsi, moins on possède, plus on a de temps et d'énergie à consacrer à notre être. C'est pourquoi la simplicité nous permet d'avoir plus de temps pour soi afin d'évoluer. Une fois que l'on se sent bien dans notre corps alors on peut cultiver notre esprit.

« *La simplicité, c'est posséder peu pour laisser la voie libre à l'essentiel et à la quintessence des choses. De même que l'absence d'objet facilite la vie, la soustraction des pensées fait place à du nouveau et libère notre potentiel d'évolution, nous possédons en nous tant de richesses non explorées.* »²⁰

Potentiel intérieur

Vivre plus simplement et donc mieux matériellement, physiquement, psychologiquement, spirituellement nous permet d'explorer l'immense potentiel que nous avons en nous. C'est le troisième aspect positif d'une recherche de simplicité.

« *C'est lorsque l'on n'est plus préoccupé par des considérations matérielles que l'on peut s'épanouir.* »²¹, écrit Dominique Loreau. On peut alors se transformer et s'améliorer.

On peut également adopter une attitude positive face aux privations. Marguerite Yourcenar, dans *Contes d'orient*, parle d' « *aimer l'image des choses et non les choses elles-mêmes* »²². Nous n'avons pas toujours besoin d'acheter et de posséder pour évoluer. En effet, beaucoup de choses sont à notre portée et dont l'accès est gratuit : bibliothèques avec des milliers de livres, des espaces de nature où courir, se promener, se baigner... Mais aussi des programmes musicaux à la radio, ou diverses émissions.

¹⁶ Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p31.

¹⁷ Le Corbusier

¹⁸ Pearl Buck

¹⁹ Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p17.

²⁰ Ibid. p22

²¹ Ibid. p31

²² Marguerite Yourcenar, *Contes d'orient*, Paris, Gallimard, 1978.

La disponibilité

Le choix de la simplicité permet d'éviter de gaspiller le temps et de valoriser les moments. Avec ce mode de vie nous obtenons quelque chose que peu de gens possèdent : la disponibilité, la capacité d'accueillir l'imprévu. C'est le quatrième point positif, désirer des moments plus que des choses.

Aujourd'hui le temps apparaît comme un bien précieux. « *Chaque jour est la seule chose que nous possédions vraiment. Notre vie, c'est aujourd'hui. Pas hier, pas demain. Le temps est un présent sacré. [...] Mais ce n'est pas seulement le fait d'avoir du temps qui est important : c'est la qualité du moment* »²³.

Nous pouvons ainsi remarquer que vivre avec peu améliore la qualité de la vie, amène plus de paix et de sérénité. En effet, refuser de posséder trop, permet d'apprécier des moments qui apportent des joies d'un autre registre : émotionnelles, relationnelles, intellectuelles, spirituelles...

A l'image d'une demeure encombrée qui n'aurait pas la place, l'espace d'accueillir des visiteurs se présentant à l'improviste, un esprit saturé de préoccupations ne pourrait rester libre et ouvert à tout ce qu'il n'a pas encore découvert. La simplicité redonne une disponibilité d'esprit à vivre la vie telle quelle se présente, par la même elle engendre un épanouissement de l'être.

L'épanouissement

L'épanouissement de l'être et le cinquième et dernier point. En effet, la simplicité apprend à regarder, à voir la beauté dans les petites choses, à se réjouir de peu. Les richesses sont intérieures, un sourire, une complicité, un échange, des moments simples deviennent des trésors. « *Je bois mon thé, je mange mon riz. Je passe le temps comme il vient, admirant le torrent qui coule plus bas et regardant là-haut les montagnes. Ah que de liberté, que de paix !* »²⁴ écrivait un taoïste.

Kakuzo Okakura, dans *Le livre du thé*, nous montre que par le dépouillement et la beauté de la cérémonie de cérémonie du thé, « *le bien-être réside beaucoup plus dans la simplicité que la complexité et la dépense* »²⁵. On peut trouver de l'épanouissement dans des choses simples et minimalistes : deux ou trois livres, une bougie, prendre du temps pour lire et pour écrire.

Dans la pyramide de Maslow²⁶ le besoin de s'accomplir arrive au sommet des aspirations humaines. Il vise à sortir d'une condition purement matérielle pour atteindre l'épanouissement. La simplicité peut donc être chemin d'évolution, facteur d'accomplissement de la personne.

²³ Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p21.

²⁴ Un taoïste

²⁵ Kakuzo Okakura, *Le livre du thé*, Edition Philippe Picquier.

²⁶ La pyramide des besoins de Maslow schématise une théorie élaborée à partir des observations réalisées dans les années 1940 par le psychologue Abraham Maslow sur la motivation. Il ne représente pas cette hiérarchie sous la forme d'une pyramide, mais cette représentation s'est imposée dans le domaine de la psychologie du travail, pour sa commodité. Maslow parle, de hiérarchie, et il en a une vision dynamique. La pyramide est constituée de cinq niveaux principaux. Selon Maslow, nous recherchons d'abord à satisfaire chaque besoin d'un niveau donné avant de penser aux besoins situés au niveau immédiatement supérieur de la pyramide. Par exemple, nous recherchons à satisfaire les besoins physiologiques avant les besoins de sécurité : c'est pour cela que, dans une situation où notre survie serait en jeu, nous serions prêts à prendre des risques.

CONCLUSION

Cette réflexion sur la quête de simplicité pour favoriser notre bonheur, nous a permis de comprendre en quoi et pourquoi faire du tri dans nos affaires, comme dans nos pensées, nous permet de connaître nos réels besoins et de revenir à l'essentiel. Afin d'arriver au bonheur dans notre être.

Nous avons vu que rester dans la simplicité nous permet de retrouver de la liberté, de « *créer notre propre esthétique de l'existence* » et de vivre en conscience.

George Gissing, dans *Les carnets d'Henry Ryecroft*, écrit : « *Propreté impeccable, ordre parfait, une cuisine sans la moindre tache et qui sentait bon... La domestique retirait de son travail de la satisfaction, de la fierté et un but en soi ; en somme, toute la tranquillité d'une vie* »²⁷. La domestique a conscience de ce qu'elle vit, de ce qu'elle fait et du sens que cela a dans sa vie.

De même, « *un bonze accomplit ses exercices de ménage, de nettoyage, de jardinage, comme autant d'exercices contemplatifs. Il prend soin du monde qui l'entoure et le respecte parce qu'il sait que c'est grâce à ce monde qu'il vit. Pour lui, le balai est un objet sacré et lorsqu'il en fait usage, c'est d'abord son âme qu'il nettoie.* »²⁸

Les récits de voyages comme ceux d'Alexandra David-Néel reprennent l'idée que la pauvreté, la frugalité, le détachement, en quelques mots une façon de vivre « simple », engendre une évolution de l'être considérable et nous permet d'être à l'écoute du monde. « *Tant que les gens voyageront encore dans de lointains villages retirés où ils trouveront une petite chambre pour passer la nuit, tant qu'ils auront plaisir à se contenter de transports en commun et des vendeurs des quatre saisons, ils trouveront du réconfort dans de petites choses* »²⁹.

La sobriété apparaît comme une manière de vivre intelligente, simple mais aussi élégante. « *Celui qui pense que c'est assez aura toujours assez* » disait Lao Tseu. Dans ce mot « assez »³⁰, la sobriété prend tout son sens. Avec une définition personnelle de ce que « assez » signifie pour nous, nous pourrions nous contenter de ce qui est suffisant, évoluer et nous épanouir.

Ambroise Martin

²⁷ George Gissing, *Les carnets d'Henry Ryecroft*, Edition Aubier, 2001.

²⁸ Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, p109.

²⁹ Alexandra David-Néel, *Lampe de Sagesse*, Editions du Rocher.

³⁰ Lao Tseu

Bibliographie

Ouvrage sur le thème :

Livres :

Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Paris, Editions Robert Laffont, 2005, 316p.

Alexandre Jollien, : *Petit Traité de l'abandon, Pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose*, Paris, Seuil, 2012, 128p.

Ouvrages généraux complémentaires :

Livres :

Henry David Thoreau, *Walden ou la vie dans les bois*, Paris, Flammarion, 1990, 332p.

Kamo no Chomei, *Notes de ma cabane de moine*, Paris, Le bruit du temps, 2010, 80p.

Italo Calvino, *Le baron perché*, Paris, Seuil, 2002, 321p

Kakuzo Okakura, *Le livre du thé*, Edition Philippe Picquier, 167p.

George Gissing, *Les carnets d'Henry Ryecroft*, Aubier, 2001, 544p.

Charlotte Perriand, *Une vie de Création*, Paris, Odile Jacob, 1998, 430p.

Marguerite Yourcenar, *Contes d'orient*, Paris, Gallimard, 1978.

Alexandra David-Néel, *Lampe de Sagesse*, Editions du Rocher, 237p.

Films :

Film de Jean Becker, *Dialogue avec mon jardinier*, France, 2007.

Film de Jean Becker, *Le enfants du marais*, France, 1999.

Film de Sean Penn, *Into the wild*, Etats-Unis, 2007

Film de Ridley Scott, *Une grande année*, Etats-Unis, 2007.